Odborný léčebný ústav Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice

Jídelní lístek 9.11.2026

Pondělí							
Den	**Diety**	**Snídaně**	**Svačina**	**Oběd**	**Svačina**	**Večeře**	**II. Večeře**
09.11.2026	**3 FIT 1**	Pletýnka s avokádovou pomazánkou (1, 7), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200g/12 - ovocná přesnídávka, řecký jogurt (7)	Polévka krémová z pečené zeleniny a slaninovým chipsem (1,7), Plněná paprika (1,3), rajská omáčka (1), rýže	Svačinková tortilla plněná šunkou a sýrem (1,7)	Polévka drožďová s krupicovými knedlíčky (pro BLP - BLP knedlíčky), veka (1)/chléb (1)/BLP pečivo, ovoce	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Pletýnka s avokádovou pomazánkou (1, 7), zelenina, ovocný čaj		Polévka krémová z pečené zeleniny a slaninovým chipsem (1,7) **12 - bez slaniny**, Plněná paprika (1,3, rajská omáčka (1), rýže	Svačinková tortilla plněná šunkou a sýrem (1,7), 12 - domácí pudink		
	13 S						
	8/1	Pletýnka s avokádovou pomazánkou (1, 7), zelenina, ovocný čaj neslazený	Ovoce 200g/12 - ovocná přesnídávka, řecký jogurt NT (7)	Polévka krémová z pečené zeleniny (1,7), Plněná paprika (1,3) rajská omáčka (1), rýže	Svačinková tortilla celozrnná plněná šunkou a NT sýrem (1,7)		Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	BLP houska s avokádovou BLP pomazánkou (7), zelenina, ovocný ča	Ovoce 200g/12 - ovocná přesnídávka, řecký jogurt (7)	Polévka krémová z pečené zeleniny a slaninovým chipsem - slanina bez lepku (7), Plněná paprika (s bezlepkovou moukou,3), rajská omáčka (zahuštěná blp moukou), rýže	bezlepková tortilla plněná šunkou bez lepku a sýrem (7)		Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Pletýnka s avokádovou pomazánkou (1, máslo nahradit rostlinnou variantou), zelenina, ovocný čaj	Ovoce/ovocná přesnídávka, BZL a BML jogurt	Polévka krémová z pečené zeleniny a slaninovým chipsem (1,použitá rostlinná smetana), Plněná paprika (1,3), rajská omáčka (1), rýže	Svačinková tortilla plněná šunkou a sýrem bzl , BML - vegan sýr (1)		
	BML						

Změna jídelního lístku vyhrazena!

DOBROU CHUŤ!

Za skladbu jídelního lístku zodpovídá: Lenka Nejezchlebová, DiS., nutriční terapeutka

Za normy pokrmů, technologickou přípravu a výdej stravy zodpovídá: Marcela Ivanková, vedoucí stravovacího provozu

Odborný léčebný ústav Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice

Jídelní lístek 10.11.2026

Úterý							
Den	**Diety**	**Snídaně**	**Svačina**	**Oběd**	**Svačina**	**Večeře**	**II. Večeře**
10.11.2026	**3 FIT 1**	Lučina s pažitkou(7), šestizrnný chléb se sezamem (1, 11), máslo (7), zelenina, bylinný čaj	Ovoce 200 g / 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Termix (7), kostka slunečnice (1), 12- do 15 měsíců smetanový jogurt bílý (7), houska (1)	Polévka masová s rýží , Smažené rybí filé (1,3,4), br. Kaše (1,7), salát	Pomazánka vajíčková (3,7, 10), houska/chléb (1)	Krůtí nudličky, zeleninová omáčka (1,7), kuskus (1)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Lučina s pažitkou (7), veka (1)/ šestizrnný chléb se sezamem (1, 11), máslo (7), zelenina, bylinný čaj		Polévka masová s rýží, Smažené rybí filé (1,3,4), br. Kaše (1,7), salát			
	13 S	Lučina s pažitkou(7), šestizrnný chléb se sezamem (1, 11), máslo (7), zelenina, bylinný čaj					
	8/1	Lučina s pažitkou light (7), šestizrnný chléb se sezamem (1, 11), máslo (7), zelenina, bylinný čaj	Ovoce 200 g, bílý jogurt light (7), ovoce	Polévka masová s rýží, Pečené rybí filé (4), br. Kaše (1,7), salát	Pomazánka vajíčková (3,7, 10), žitný chléb	Krůtí nudličky, zeleninová omáčka (1,7), kuskus (1)	Zelenina 200 g, čaj/
	8/2						
	BLP	Lučina s pažitkou (7), BLP pečivo, máslo (7), zelenina, bylinný čaj	Ovoce 200 g / 12 - Ovocná přesnídávka BLP, Termix (7), BLP pečivo, 12- do 15 měsíců smetanový jogurt bílý (7), BLP pečivo	Polévka masová s rýží, Smažené rybí filé (obalované v blp mouce, 3,4), br. Kaše (1,7), salát	Pomazánka vajíčková (3,7, 10), BLP pečivo	Krůtí nudličky, zeleninová omáčka (zahuštěná blp moukou,7), bezlepkový kuskus	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Gouda (0-0,1 g laktózy na 100g výrobku), BZL máslo/Perla, veka(1)/ šestizrnný chléb se sezamem (1,11), zelenina, bylinný čaj	Ovoce 200 g / 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Rostlinný dezert ochucený, kostka slunečnice (1)	Polévka masová s rýží, Smažené rybí filé (1,3,4), br. Kaše (1,**pro BZL z bezlakt. mléka, pro BML - brambory**), salát	Pomazánka vajíčková z vegan sýru (3, 10), houska/chléb (1)	Krůtí nudličky, zeleninová omáčka (1,**použita bezlakt. smetana**), kuskus (1)	
	BML	Vegan sýr, Perla, veka(1)/ šestizrnný chléb se sezamem (1,11), zelenina, bylinný čaj				Krůtí nudličky, zeleninová omáčka (1,**použita rostlinná smetana**), kuskus (1)	

Změna jídelního lístku vyhrazena!

DOBROU CHUŤ!

Za skladbu jídelního lístku zodpovídá: Lenka Nejezchlebová, DiS., nutriční terapeutka

Za normy pokrmů, technologickou přípravu a výdej stravy zodpovídá: Marcela Ivanková, vedoucí stravovacího provozu

Odborný léčebný ústav Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice

Jídelní lístek 12.11.2026

Středa							
Den	**Diety**	**Snídaně**	**Svačina**	**Oběd**	**Svačina**	**Večeře**	**II. Večeře**
12.11.2026	**3 FIT 1**	Šunkový salám (ostatní šunka), cibulová houska (1), máslo (7), zelenina, čaj roibos	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Mléko Kravík (7), sojový rohlík (1,6)	Polévka zelňačka (1,7) , Fusilly s mletým masem a žampiony (1,7), salát	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, lhotský loupák (1)	Výběr večeře: Plátkový sýr, ovocná přesnídávka, ovocný jogurt (7), porce másla (7), porce džemu , cornflakes kukuřičné, cereální kuličky, mléko (7), pečivo dle nabídky (světlé, celozrnné) (1.1,1.2), zelenina, čaj roibos	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7),
	12, 13	Šunka, cibulová houska (1), máslo (7), zelenina, čaj roibos		Polévka zelňačka (1,7), Fusilly s mletým masem a žampiony (1,7), salát	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, lhotský loupák (1)		
	13 S						
	8/1	Šunka, cibulová houska (1)/ žitný chléb, máslo 5 g (7), zelenina, čaj roibos neslazený	Ovoce 200 g/ mléko Kravík natur (7), sojový rohlík (1,6)	Polévka zelňačka (1, bez smetany), Fusilly s mletým masem a žampiony (1,7), salát	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, zrněný rohlík (1)	Výběr večeře: Plátkový sýr NT(7), ovofit NT (7), ovocná miska, máslo 5 (7) g, celozrnné pečivo nebo celozrrný chléb (1), zelenina, čaj roibos neslazený	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	BLP šunka, BLP pečivo, máslo (7), zelenina, čaj roibos	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, mléko Kravík (7), BLP pečivo	Polévka zelňačka (zahuštěná BLP moukou,7) , BLP těstoviny s mletým masem a žampiony (1,7), salát	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, BLP pečivo	Výběr večeře: BZL, BML - porce medu , džemu, ovocná přesnídávka, BZL - sýr Ementál, BML - tuňák konzerva, BLP - porce másla (7), BZL,BML -porce Perla, zelenina, BLP pečivo a BZL a BML pečivo (1.1), čaj roibos	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Šunkový salám (12,13 šunka), houska (1), Perla, zelenina, čaj roibos	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, BZL mléko ochucené, BML-rostlinné mléko ochucené, sojový rohlík (1,6)	Polévka zelňačka (1, bez smetany) , Fusilly s mletým masem a žampiony (1, posypané pro **BZL bezlakt. sýrem, pro BML vegan sýrem**), salát	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, lhotský loupák (1)		
	BML						

Změna jídelního lístku vyhrazena!

DOBROU CHUŤ!

Za skladbu jídelního lístku zodpovídá: Lenka Nejezchlebová, DiS., nutriční terapeutka

Za normy pokrmů, technologickou přípravu a výdej stravy zodpovídá: Marcela Ivanková, vedoucí stravovacího provozu

Odborný léčebný ústav Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice

Jídelní lístek 13.11.2026

Čtvrtek							
Den	**Diety**	**Snídaně**	**Svačina**	**Oběd**	**Svačina**	**Večeře**	**II. Večeře**
13.11.2026	**3 FIT 1**	Mrkvová buchta (1,3,7), ovocný čaj	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, jogurtový nápoj (7), grahámový rohlík (1)	Polévka dýňová krémová (1,7), Pečené medailonky z vepřové panenky, brambory, salát	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Bílý řecký jogurt (7) + domácí granola k jogurtu (1)	Domácí masovo sýrová pizza (1,7), ovocný čaj	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Mrkvová buchta (1,3,7), ovocný čaj		Polévka dýňová krémová (1,7), Pečené medailonky z vepřové panenky, brambory, salát		Domácí masovo sýrová pizza (1,7), ovocný čaj, 12 - těstoviny se sýrovou omáčkou (1,3,7)	
	13 S	Mrkvová buchta (1,3,7), ovocný čaj					
	8/1	Mrkvová buchta slazená čekankovým sirupem (1,3,7), ovocný čaj	Ovoce 200 g, jogurtový nápoj slazený přír. sladidlem (7), grahamový rohlík (1,6)	Polévka dýňová krémová (1,7)), Pečené medailonky z vepřové panenky, brambory, salát	Ovoce 200 g/ Bílý jogurt NT +lyofil. Ovoce +ovesné vločky (1)	Domácí masovo sýrová pizza (1,7), ovocný čaj neslazený	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Mrkvová buchta z bezlepkové mouky (3,7), ovocný čaj	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, jogurtový nápoj (7), BLP pečivo	Polévka dýňová krémová zahuštěná blp moukou (7), Pečené medailonky z vepřové panenky, brambory, salát	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, Bílý jogurt (7) + domácí granola BLP	Domácí BLP masovo sýrová pizza (BLP, 7), 12 BLP - BLP těstoviny se sýrovou omáčkou (BLP, 3,7), ovocný čaj	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Mrkvová buchta z rostlinného mléka (1,3), ovocný čaj	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Bezlaktózový jogurtový nápoj ,grahámový rohlík(1)	Polévka dýňová krémová (s bezlak. Smetanou) (1), Pečené medailonky z vepřové panenky, brambory, salát	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Rostlinné mléko + ovesné vločky/domácí granola (1)	Domácí masovo zeleninová pizza (1), ovocný čaj, 12 - těstoviny se zeleninovou omáčkou (1,9)	
	BML		Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks,jablečný pudink, grahámový rohlík (1)	Polévka dýňová krémová (s rostlinnou Smetanou) (1), Pečené medailonky z vepřové panenky, brambory, salát			

Změna jídelního lístku vyhrazena!

DOBROU CHUŤ!

Za skladbu jídelního lístku zodpovídá: Lenka Nejezchlebová, DiS., nutriční terapeutka

Za normy pokrmů, technologickou přípravu a výdej stravy zodpovídá: Marcela Ivanková, vedoucí stravovacího provozu

Odborný léčebný ústav Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice

Jídelní lístek 14.11.2026

Pátek							
Den	**Diety**	**Snídaně**	**Svačina**	**Oběd**	**Svačina**	**Večeře**	**II. Večeře**
14.11.2026	**3 FIT 1**	Rozhuda (7) žitný chléb (1), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Tvaroháček (7), houska (1)	Polévka kroupová s houbami (1,7), Žemlovka s jablky a tvarohem (1,3,7)	Chléb (1), pomazánkové máslo (7), zelenina, 12-bylinný čaj	ragů z vepřového masa brambor a červené čočky, chléb/ BLP chléb, 8/1, 8/2 - celozrnný chléb	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Rozhuda pomazánka (7), žitný chléb (1), 12 - veka, zelenina, ovocný čaj		Polévka kroupová s houbami (1,7), Žemlovka s jablky a tvarohem (1,3,7)			
	13 S						
	8/1	Rozhuda (7), žitný chléb (1), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g, Ovocný light jogurt bez přidaného cukru (7), sojový rohlík (1,6)	Polévka kroupová s houbami (1,7), Žemlovka s jablky a tvarohem slazená čekankovým sirupem (1,3,7)	Chléb celozrnný (1), pomazánkové máslo s tvarohem light (7), zelenina, bylinný čaj neslazený		Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Rozhuda (7) (3,7), BLP pečivo, zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Tvaroháček (7), BLP pečivo	Polévka zeleninová s vejcem (3), Žemlovka z blp pečiva s jablky a tvarohem (BLP, 3,7)	BLP pečivo, pomazánkové máslo (7), zelenina, bylinný čaj		Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	pomazánka ze sušených rajčat (nahradit rostlinným tukem nebo rostlinný sýrem,9,10) (3,11), veka (1), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Bezlaktózový dezert ovocný, houska (1)	Polévka kroupová s houbami (1,7), Žemlovka s jablky bez tvarohu (1,3)	Chléb (1), rama, vejce, zele		
	BML		Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Rostlinné mléko s příchutí, houska (1)	Polévka kroupová s houbami (1,7), Žemlovka s jablky bez tvarohu (1,3)			

Změna jídelního lístku vyhrazena!

DOBROU CHUŤ!

Za skladbu jídelního lístku zodpovídá: Lenka Nejezchlebová, DiS., nutriční terapeutka

Za normy pokrmů, technologickou přípravu a výdej stravy zodpovídá: Marcela Ivanková, vedoucí stravovacího provozu

Odborný léčebný ústav Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice

Jídelní lístek 15.11.2026

Sobota							
Den	**Diety**	**Snídaně**	**Svačina**	**Oběd**	**Svačina**	**Večeře**	**II. Večeře**
15.11.2026	**3 FIT 1**	Gouda sýr (7), máslo (7), chléb (1), čekankové karo (7), zelenina	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Skyr s příchutí (7), banketka (1) 12 - smetanový jogurt (7)+rohlík (1)	Polévka z mungo fazolí (1), Hovězí protýkané (1), rýže, salát	Lhotksý loupáček (1), mléko Kravík (7)	Tuňáková pomazánka (4,7), chléb (1), máslo (7), zelenina, ovocný čaj	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Gouda sýr (7), máslo (7), chléb (1), čekankové karo (7), zelenina		Polévka z mungo fazolí (1),Hovězí protýkané (1), rýže, salát	Lhotský loupáček (1), mléko Kravík (7)	Tuňáková pomazánka (4,7), světlý chléb (1)/chléb (1), máslo (7), zelenina, ovocný čaj	
	13 S	Gouda sýr (7), máslo)7), chléb (1), čekankové karo (7), zelenina					
	8/1	Gouda sýr NT (7), máslo (7), chléb (1), čekankové karo (7), zelenina	Ovoce 200 g/ Skyr 0% tuku (7), banketka celozrnná (1)	Polévka z mungo fazolí (1), Hovězí protýkané (1), rýže, salát	Celozrnná houska (1), mléko Kravík (7)	Tuňáková pomazánka (7), chléb semínkový (1), zelenina, ovocný čaj neslazený	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Gouda sýr (7), máslo (7), chléb BLP , čekankové karo (7), zelenina	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, Skyr s příchutí (7), BLp pečivo, 12 - smetanový jogurt (7)+BLP pečivo	Polévka z mungo fazolí (BLP), Hovězí protýkané (šťáva zahuštěná blp moukou), rýže, salát	BLP sladké pečivo, mléko Kravík (7)	Tuňáková pomazánka (7), BLP pečivo, máslo (7), zelenina, ovocný čaj	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Vegan sýr, flora, chléb (1), čekankové karo s rostlinným mlékem, zelenina	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Houska (1) se zeleninovou pomazánkou (máslo/Rama	Polévka z mungo fazolí (1), Hovězí protýkané (1), rýže, salát	Lhotský loupáček BZL, mléko rostlinné	Tuňáková pomazánka (BZL máslo, BZL sýr,4), světlý chléb (1)/chléb (1), zelenina, ovocný čaj	
	BML		Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Houska (1) se zeleninovou pomazánkou (Rama)			Tuňák ve vlastní šťávě, světlý chléb (1)/chléb (1), zelenina, ovocný čaj	

Změna jídelního lístku vyhrazena!

DOBROU CHUŤ!

Za skladbu jídelního lístku zodpovídá: Lenka Nejezchlebová, DiS., nutriční terapeutka

Za normy pokrmů, technologickou přípravu a výdej stravy zodpovídá: Marcela Ivanková, vedoucí stravovacího provozu

Jídelní lístek 16.11.2026

Neděle							
Den	**Diety**	**Snídaně**	**Svačina**	**Oběd**	**Svačina**	**Večeře**	**II. Večeře**
16.11.2026	**3 FIT 1**	Vánočka (1,3,5), máslo (7), kakao (7)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, rohlík sojový (1,6), krajanka žervé pažitka 50g (7)	Polévka pohanková se zeleninou, opečený párek (1), hrachová kaše (1), chléb (1), **12 - vejce místo párku**	Ovocný jogurt (7), houska (1), pohankové křupky, bylinný čaj	Čerstvý sýr Matylda 100 g (7), chléb (1), máslo 1 ks (7), zelenina, bílý čaj	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Vánočka (1,3,5), máslo (7), kakao (7)					
	13 S						
	8/1	Celozrnný koláček 1ks (13,7), kakao neslazené (7)	Ovoce 200 g/ rohlík sojový (1,6), krajanka žervé pažitka 50g (7)	Polévka pohanková se zeleninou, opečený párek (1), hrachová kaše (1), chléb žitný (1)	OVOFIT (7) + ovoce, pohankové křupky, bylinný čaj neslazený	Čerstvý sýr Matylda 100 g (7), chléb šestizrnný (1), zelenina, bílý čaj neslazen	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	BLP pečivo sladké, kakao (7)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, BLP pečivo, krajanka žervé pažitka 50g (7)	Polévka pohanková se zeleninou, opečený párek (bezlepkový), hrachová kaše (zahuštěná blp moukou), chléb bezlepkový	Ovocný jogurt, (7), BLP pečivo, pohankové křupky, bylinný čaj	Čerstvý sýr Matylda 100 g (7), BLP pečivo, máslo 1 ks (7), zelenina, bílý čaj	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Vánočka (1,3,5), BZL máslo, kakao z BZL mléka	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, PROVITA BZM dezert, ovoce, sojový rohlík BZL, BML (1,6)	Polévka pohanková se zeleninou, opečený párek (1), hrachová kaše (1), chléb (1)	BZL a BML rýžový dezert vanilkový, houska (1), pohankové křupky, bylinný čaj	chléb (1), Rama, vegan sýr, zelenina, bílý čaj	
	BML	Vánočka (1,3,5), Perla, kakao z roslinného mléka					

Změna jídelního lístku vyhrazena!

DOBROU CHUŤ!

Za skladbu jídelního lístku zodpovídá: Lenka Nejezchlebová, DiS., nutriční terapeutka

Za normy pokrmů, technologickou přípravu a výdej stravy zodpovídá: Marcela Ivanková, vedoucí stravovacího provozu